Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ

26 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные «геркулес»., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсины свежие.)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			**395**	**6,19**	**9,61**	**44,66**	**290,36**	**58,27**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	**1,26**
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (огурцы соленые (зеленцы) , лук зелёный свежий., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	40	0,35	2,08	0,75	23,86	3,49
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., горох шлифованный., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	3,55
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (печень говяжья замороженная., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	60	8,02	6,47	6,04	130,68	10,31
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., лук репчатый свежий 1класс., репа столовая свежая., капуста белокочанная свежая. , масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, сметана 15% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., тыква свежая продовольственная.)	110	1,57	4,59	10,03	90,80	7,04
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груши свежие поздних сроков созревания 1гр, 1с., вода питьевая, сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая.)	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			**566**	**15,85**	**16,78**	**68,92**	**486,58**	**24,84**
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие в/с.)	40	0,44	0,08	1,54	9,70	10,10
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., рис шлифованный, 1 сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	160	7,83	8,20	28,06	216,00	1,59
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ (пряники заварные, глазированные, без начинки в ассортименте витаминизированные.)	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**490**	**13,26**	**11,89**	**74,53**	**410,38**	**12,41**
Всего				**38,40**	**42,78**	**196,21**	**1 260,32**	**96,78**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____ /Костромцова С.С./

МЕНЮ

26 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (вода питьевая, хлопья овсяные «геркулес»., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., фрукты сушёные. абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт.)	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсины свежие.)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			**480**	**10,84**	**12,10**	**52,93**	**359,80**	**61,39**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**1,10**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие в/с., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., горох шлифованный., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (печень говяжья замороженная., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	80	8,85	9,50	7,83	186,30	13,26
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (кабачки свежие, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный "изюм"., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**720**	**18,04**	**20,43**	**90,52**	**630,80**	**28,11**
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, сухари панировочные., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	180	0,47	0,19	15,31	73,78	56,84
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные, глазированные, без начинки в ассортименте витаминизированные.)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			**470**	**17,47**	**17,79**	**74,32**	**539,42**	**68,22**
Всего				**49,14**	**55,32**	**230,84**	**1 620,78**	**158,82**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.